

# アルペジオ新聞

ArPeggio  
アルペジオ

第50号  
2025.10.10発行  
〒080-2476 帯広市自由が丘  
5丁目16番地9  
社会福祉法人 光寿会  
介護老人福祉施設アルペジオ  
TEL: 0155-38-3301  
FAX: 0155-38-3302  
URL: <http://koujiyukai.org/>

アルペジオより、日々の出来事などを皆様にお知らせしている広報紙です。  
三か月に一回発行しています。

## 敬老会開催しました

今年は十四名が表彰



綺麗な衣装でご長寿の記念撮影

9月12日に敬老会を開催しました。百三歳から白寿、卒寿、そして米寿の方までの計14名の表彰式を行いました。表彰される利用者様のご家族にもご参加いただきました。

今年は加藤流三絃会から三名の方が来設され、三味線の演奏、民謡を披露して下さいました。ドンパン節から始まり、花笠音頭、十勝小唄と、聞いたことのある曲が続き、最後の北海盆唄まで、手拍子をして口ずさんだり、掛け声をかけたり、なかには踊る人までいらっしゃいました。



加藤流三絃会の民謡と三味線

アンコールの音が飛び、アンコール曲の「幸せなら手をたたこう」ではご家族まで一緒に肩や膝を叩いて楽しんで下さいました。「良い歌を聞いた。」「とっても良かったです。」と皆様の笑顔もたくさん見られました。  
式の最後には記念撮影も行いました。それぞれの歳に合わせた色の帽子をかぶり、素敵な笑顔を見せてくれました。  
おやつにはお抹茶を点て、栄養士手作りの秋らしい羊羹と一緒に舌鼓を打ちました。  
来年も素敵な敬老会を企画しますので、みなさま長生きして下さいね！



思わず踊り出す人も♪

## 長生きしてね 敬老の日



米寿



卒寿



百寿



本日のおやつは  
お抹茶と羊羹です



今年は花手水に  
挑戦しました。



今回は百歳の利用者様に長寿の秘訣を伺いました

**長寿の秘訣は？**

ご長寿おめでとうございます。  
長生きの秘訣を教えてください。  
・私はクヨクヨしないということだね。それと決まった生活例えば食事なら、決まった量、決まった時間で食べる。暴飲暴食はしない、アルコールはダメだからのまなかった。人間は機械みたいなことだから、夜更かしよりも、早寝早起き。  
・その生活は若い頃からですか  
・若いころからだね。字を書くという事も頭を使っているということだね。食事はなるべく、時間も量も決めて。妻も九十歳まで生きた、その後は自分で食事は作っていたよ。妻も長生きできた。妻には感謝だね。





## 栄養課だより

今年度の給食メニューは月に1回「笑顔ひろがるハレの日寿司」と題して花想いメニューを提供しています。昨年度好評だった「昭和食堂」のメニューも三カ月に一回ほど復活させて提供しています。そして、行事の時のおやつ作り、季節に合わせたおやつレクリエーションを行い、利用者様と一緒に作る喜びを感じたり、季節を感じたりしています。今回は夏から秋にかけて提供した食事やおやつのご紹介をしたいと思います。今後も利用者様の健康だけではなく、喜びや楽しみの糧となる食の提供を心掛けていきたいと思っています。



八月七日にアルペジオ夏祭を開催しました。あいにくの空模様でしたが、施設内では夏らしい飾りつけと音楽で盛り上げました。

今回はヨーヨー釣りや千本くじ、射的で祭りらしいゲームを楽しんでいただきました。千本くじや射的では、おやつや入浴剤、靴下等



利用者様からリクエストのあった  
太巻き寿司を提供しました



9月の花想いメニューは笹寿司でした

スイカのフルーツポンチで夏を感じました



調理レクでプリンムース作りにも  
挑戦しました



## ふれあい書道展

「筆の都」広島県熊野町で開催された第五十一回ふれあい書道展に、アルペジオで行われている書道クラブから上手に書いた作品を選んで応募いたしました。結果は奨励賞や、敢闘賞、なんと全員入賞されました。中には二年連続での入賞者も。皆様の努力の成果が実って嬉しい限りです。来年も頑張りますようね！



ご寄附ありがとうございます  
ございました

帯広市 浅井様ご家族

スイカ2個

## 編集後記

この度第五十号のアルペジオ新聞を発行することができました。発行初期の私の新聞を見返すとどの顔ぶれも内容も懐かしいものばかりです。百号を発行できるよう、そしてこの五十号を懐かしく思う日が来ることを願っております。

